Das Rote Kreuz

Nr. 3a/AUGUST 2001

BURGENLAND

Postaufgabe am 24. Juli 2001

P.b.b., Verlagspostamt 1040 Wien, 01Z020226 S

Fotos: Contrast, ÖRK, ÖJRK/Karch

Leichter leben ohne light

FETTREDUZIERTE PRODUKTE MACHEN NICHT SCHLANK.
VON SÜSSSTOFF KÖNNEN SIE SOGAR ZUNEHMEN.

Besser baden
SICHER IM WASSER

Leistungsbewerbe
DIE BESTEN RETTER ÖSTERREICHS

Vor der Reise
RICHTIG GEIMPFT?

Burgenland aktuell
HILFE BAUCHT DICH – FREIWILLIGE GESUCHT

VON PRÄSIDENT FREDY MAYER

Den Sommer nützen!

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Wir vom Roten Kreuz nützen die heiße Zeit nicht nur zum Ausspannen, sondern auch, um unsere Ausbildung und Einsatzbereitschaft zu überprüfen.
Jeden Sommer finden im ganzen Land Bewerbe statt, wo Teams der Rotkreuz-Dienststellen gestellte Unfälle meistern und ihr Fachwissen beweisen müssen.

Eine spannende Leistungsschau für die Zuseher – eine wichtige Standortbestimmung für uns.
Der wichtigste dieser Bewerbe, sozusagen das Österreich-Finale, fand heuer in Vorarlberg statt. Die Leistungen der Teams waren beeindruckend. Mehr darüber lesen Sie auf S. 12/13.
Und Sie? Wann haben Sie zuletzt Ihr Wissen und Ihre Einsatzbereitschaft überprüft? Müssen Sie überhaupt einsatzbereit sein, wenn das Rote Kreuz ohnehin parat steht?
Sie müssen! Denn auch im „günstigsten" Notfall dauert es einige Minuten, bis die Rotkreuz-Helfer bei Ihnen sind. Einige Minuten – das ist Zeit genug zum Sterben.
Bis die Rettung eintrifft, liegt es an Ihnen, ob Sie helfen können. In der heißen Zeit ereignen sich gehäuft Notfälle mit Herz-Kreislauf-Problemen. Viele davon passieren in der Familie und im Freundeskreis.
Wussten Sie, dass Ertrinken die häufigste Todesursache bei Kindern zwischen ein und vier Jahren ist? Könnten Sie helfen, wenn Ihre Frau, Ihr Mann, Ihre Mutter oder Ihr Vater nicht mehr atmet? Wenn Ihr Kind leblos im Wasser liegt? Oder müssten Sie hilflos warten, bis die Rettung kommt?
Nützen auch Sie den Sommer, um Ihre Erste-Hilfe-Ausbildung zu überprüfen. Damit Sie im Notfall sofort helfen können – vielleicht sogar Ihrer eigenen Familie.

Einen entspannten Sommer ohne Notfälle wünscht Ihnen Ihr

Fredy Mayer,
Präsident
des ÖRK

TITEL

Contrast

Gewichtige Argumente
Haben Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle? Wir sagen Ihnen, wie es sicher nicht geht und wo die Lösung liegt.
Seite 6

ERSTE HILFE

Fotos: ÖRK

Wozu Erste Hilfe?
Erste Hilfe – ein Pflichtkurs auch für Sie? Lange her? Uninteressant? Vorsicht: Erste Hilfe könnte auch in Ihrem Leben eine Rolle spielen. Vielleicht gerade dort, wo es für Sie am wichtigsten ist ...
Seite 8

INDIEN

Nach dem Beben
In Indien gibt es noch viel zu tun. Mitarbeiter des Österreichischen Roten Kreuzes waren im Erdbebengebiet im Einsatz und berichten.
Seite 16

GSD

Betreuung auch für Pflegende
Nicht nur Menschen, die Pflege brauchen, gehören zu den Kunden der Gesundheits- und Sozialen Dienste des Roten Kreuzes. Auch die Pflegenden brauchen Betreuung. Jetzt gibt es eine Aktion mit kostenloser Beratung!
Seite 17

IHR BUNDESLAND

Burgenland aktuell
- Landesbewerb in Mattersburg
- „Gut drauf"-Preisträger
- „Hilfe braucht dich!" – freiwillige Mitarbeiter gesucht

ab Seite 10

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK Einkauf und Service GmbH), Wiedner Hauptstraße 32, A-1041 Wien. Verlagsort: Wien. **Das Rote Kreuz:** Offizielles Organ des Österreichischen Roten Kreuzes unter Mitarbeit aller Landesverbände. Die Zeitung „Das Rote Kreuz" informiert Mitglieder, Gönner, Mitarbeiter und Rotkreuz-Interessierte über Aktivitäten, Neuerungen, Ereignisse und Hintergründe des Roten Kreuzes. **Gesamtleitung:** Mag. Michael Opriesnig. **Redaktion:** Thomas Aistleitner, Mag. Ursula Fraisl, Mag. Bernhard Jany. Telefon: 01/589 00-152. Telefax: DW 159. E-Mail: fraisl@redcross.or.at. Homepage: www.roteskreuz.at. **Fotos:** Anna Stöcher, Michael Appelt, Contrast, Wagner. **Für die Landesverbände:** Ing. Peter Jandl (B), Irene Berchtold (K), Gerald Czech (NÖ), Mag. Erich Haneschläger (OÖ), Dir. Gerhard Huber (S), Dir. Karl Schicker, August Bäck (St), Roland Gozzi (V), Christian Listopad, Mag. Daniela Lechleitner (W). **Produktion:** LIOP ZeitungsproduktionsGmbH, Info-Media, 1010 Wien. Produktionsleitung: Mag. Peter Weinhappl. Grafische Gestaltung: Mag. Ute Jicha. Lektorat: Karin Flunger, Mag. Florian Praxmarer. Repro: Manfred Poor, Hernalser Hauptstraße 106, 1170 Wien. **Druck/Herstellung:** Eugen Ruß, Vorarlberger Zeitungsverlag und Druckerei GesmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach. DVR-Nr.: 0416061. Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier. **Adressänderungen: Falls sich Ihre Adresse geändert hat, rufen Sie bitte die kostenlose Hotline 08000/80144 (Wien: Tel.: 01/79580 580). Danke!**

LESERBRIEFE

Der Leserbrief von Frau Reich über ihre vom Jugendrotkreuz vermittelte Nachkriegs-Brieffreundschaft in der letzten Ausgabe hat mich auf die Idee gebracht, den Lesern Ihrer Zeitung mein Buch vorzustellen. Das Rote Kreuz hat Tausenden unterernährten Kriegskindern Erholungsaufenthalte bei Schweizer Pflegefamilien ermöglicht. Ich war eines dieser Kinder und habe meine Erinnerungen in einem Buch zusammengefasst.
Eva Bruckböck, Leonding
„Auf ins Schlaraffenland, Kindertransport in die Schweiz 1945“
Zu beziehen ist das Buch unter 0732/68 28 86.

Seit einem Jahr bin ich unterstützendes Mitglied des Roten Kreuzes. Ich habe das Rote Kreuz schon einmal gebraucht, und man weiß nie, wann man es wieder einmal braucht. Die Zeitung „Das Rote Kreuz“ lese ich gerne und regelmäßig. Ich werde das Rote Kreuz auch weiterhin unterstützen.
Marlis Opperer, Schruns

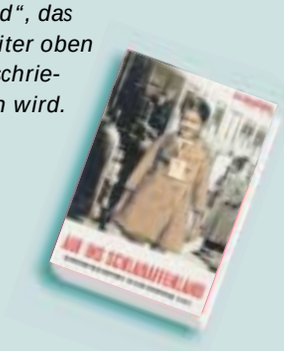
Danke für den guten Artikel über die Herzfrequenz. Die Informationen sind gut auf den Punkt gebracht.
Ingrid Dobler, Berghausen

Die UN haben das Jahr 2001 zum Internationalen Jahr des Ehrenamtes ausgerufen, um allgemein das Engagement der Ehrenamtlichen zu stärken. Den Tausenden ehrenamtlich in unserem Land tätigen Frauen und Männern gebührt nicht nur in diesem Jahr unser Lob und unsere Anerkennung. Bestimmt verdienen die mehr als 38.000 Österreicher, die dem Roten Kreuz und damit uns allen ihre Zeit schenken, unseren ganzherzigen Dank. Ohne diese jederzeit einsatzbereiten Mitmenschen wäre unser Leben bestimmt um vieles schwieriger.
Ing. Harald W. Schober, Weiz

Danke für den Bericht „Baby weint nicht mehr“. Er wurde sehr einfühlsam geschrieben und behandelt Fragen, mit denen ich als Stillberaterin immer wieder konfrontiert bin. Erst vor einigen Wochen habe ich einen Kurs „Erste Hilfe bei Notfällen und Erkrankungen im Säuglings- und Kleinkindesalter“ mitgemacht. Auch als vierfache Mutter habe ich einiges gelernt. Der Kurs war ein großer Erfolg.
Susanne Lia Schneider, per E-Mail

Das Werbeplakat „Scharf auf dein Blut“ ist mir aufgefallen. Inzwischen habe ich meine erste Blutspende geleistet. Es war eine wichtige Erfahrung für mich. Außerdem kenne ich jetzt meine Blutgruppe.
Robert Turner, Wien

Schreiben Sie Ihre Meinung an die Redaktion „Das Rote Kreuz”, Wiedner Hauptstr. 32, 1041 Wien. Für jede Veröffentlichung gibt es das Buch „Auf ins Schlaraffenland“, das weiter oben beschrieben wird.



Tanken und spenden

Münzen für mehr Menschlichkeit.

Ab 1. Jänner 2002, wenn die neuen Münzen und Geldscheine ausgegeben werden, ist der Euro endgültig Realität. Peseten, Francs und Lire, die von Reisen übrig geblieben sind, und Schilling, die nicht umgetauscht wurden, verlieren nach einer kurzen Übergangszeit ihre Kaufkraft.

Die von British Petrol (BP) initiierte Aktion „Münzen für mehr Menschlichkeit“ gibt diesem Restgeld einen neuen Wert: BP und das Rote Kreuz führen mit der Raiffeisenbank in Zusammenarbeit mit „Licht ins Dunkel“ eine der größten Sammelaktionen von „alten“ Währungen für einen guten Zweck durch.

An allen BP-Tankstellen – das sind in Österreich mehr als 400 Stationen – und in über 1000 Raiffeisenbank-Filialen sind von September 2001 bis April 2002 die Sammelboxen aufgestellt. Darin sollen bis zum Ende des Jahres 2001 vorrangig Fremdwährungen gesammelt werden. Bis April 2002 können dann auch übrig gebliebene Schilling nach der Einführung des Euro für den guten Zweck gespendet werden.

Das Geld kommt der Spontanhilfe des Österreichischen Roten Kreuzes zugute.

Damit werden Menschen unterstützt, die plötzlich in Not geraten sind und die keine oder unzureichende Hilfe von der öffentlichen Hand erhalten.

Kampagne in Europa

Die Aktion „Münzen für mehr Menschlichkeit“ ist eine europäische Kampagne – der Erlös, der in den einzelnen Ländern erzielt wird, kommt jedoch ausschließlich vor Ort Projekten und Einrichtungen des Roten Kreuzes zugute.

Kurt Bergmann, der Koordinator von „Licht ins Dunkel“, zu der Aktion: „Münzen, von denen wohl ein Großteil in Sparstrümpfen, Büchsen, Gurkengläsern und anderen Gefäßen aufbewahrt wird, kommen so Menschen in Not zugute“. ▲

Münzen für einen guten Zweck: die Aktion zur Euro-Einführung

Infos im Internet:
www.roteskreuz.at

Probe für den Notfall

Hunderte Helfer bei „AMICI 2001“.

Über 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verschiedenster Einsatzorganisationen trafen einander vom 18. bis 20. Mai 2001 in Sankt Marein (Steiermark) zur gemeinsamen Übung „AMICI 2001“. Unter der Leitung des Malteser Hospitaldienstes nahmen Rotes Kreuz, Arbeiter Samariterbund, Johanniter, Feuerwehr, Bundesheer und Gendarmerie an der Großübung teil.

Übungsannahme war eine Gasexplosion in einer Schule – zur Überprüfung der Zusammenarbeit bei außergewöhnlichen Ereignissen.

Dabei wurde auch das so genannte TETRA (Terrestrial Trunked Radio), ein neuer, weltweiter digitaler Funk-Standard der Firma „mastertalk“, getestet.

Die Idee dahinter macht Sinn: digitaler Funk, mobiles Telefonieren und mobile Datendienste über ein Gerät und ein Netz.

„Mit dem Funksystem von ‚master-talk‘ konnten die Einheiten der verschiedenen Organisationen optimal miteinander kommunizieren. Damit war ein präziser Ablauf der Übung – und präzises Handeln ist bei Großschadensereignissen für die Opfer überlebenswichtig – gegeben“, zeigte sich Übungsleiter Alexander Nürnberger zufrieden. ▲

Scharf auf dein Blut

Die aktuelle Werbekampagne des Blutspendedienstes.

Auch diesen Sommer ist in Österreich urlaubsbedingt mit einem geringeren Blutspendeaufkommen zu rechnen. Aber der Blutbedarf macht keine Sommerferien.

Das erste Mal

Um auch junge Noch-nicht-Blutspender zur ersten Blutspende zu bewegen, hat das Österreichische Rote Kreuz eine Kampagne gestartet, die sich speziell an das jüngere Publikum wendet. Der TV-Spot „Scharf auf dein Blut“ läuft auf Kabelkanälen und im ORF. Zusätzlich gibt es einen Radiospot, Plakate und Zeitungsanzeigen.

Möglich ist eine solche Kampagne durch viele Menschen, die das Rote Kreuz unterstützen: die Medien, die Sendeplätze oder Seiten zur Verfügung stellen, und die junge Agentur Fischer Enterprises, die sich des Themas Blutspenden innovativ und zum Selbstkostenpreis angenommen hat. Unterstützen auch Sie uns durch Ihre Blutspende. ▲

Infos: www.roteskreuz.at
Aktuelle Blutspendetermine: http://blut.roteskreuz.at

NACHGEFRAGT BEI

Toni Polster

Auch der Fußballstar hat bereits sein Erste-Hilfe-Wissen auf www.erstehilfe.cc überprüft.

Diese Menschen beeindrucken mich:
Erfolgreiche Geschäftsleute, die sich als Menschen erweisen und helfen, wo sie nur können.
Das täte ich an einem gewonnenen freien Tag:
Endlich meine letzten Spiele auf Video zusammenschneiden.
Das hat mich kürzlich berührt:
Als mir meine Tochter ein Vatertagsgedicht vorgetragen hat und mein Sohn etwas für mich gebastelt hat.
Mit ihm/ihr würde ich gerne einen Abend verbringen:
Ich habe nicht den Wunsch, mich mit jemandem zu treffen, der mich nicht kennt. Mit meinen Freunden mache ich das sowieso ab und zu.
Das bedeutet Helfen für mich:
Etwas zurückgeben, wenn es dir gut geht.
Vielen Menschen wäre schon geholfen, wenn ...
... wir toleranter wären.
Manche Menschen beneide ich um ...
... ihr Allgemeinwissen und ihre Souveränität.
Dieses Tier wäre ich gern:
Giraffe. Oder wie heißt das Tier mit dem Rüssel?
So tanke ich neue Energie:
Durch Ausschlafen und Sport.
Mein Lieblingsmotto:
Tue nie jemandem etwas an, was dir selbst nicht recht wäre.

ROTKREUZ-SERVICESTELLE

ERHALTEN SIE IHRE ROTKREUZ-ZEITUNG MEHRFACH?

Rufen Sie einfach unsere Service-Nummern

08000/80 144 (kostenlos)

oder

01/79 580-580 (für Wien).

Wir bringen Ihre Anschrift auf den neuesten Stand! Sie helfen uns damit, Portokosten zu sparen und unseren Adressenbestand in Ordnung zu halten.

DANKE!

Leichter leben ohne light

PRODUKTE, DIE SCHLANK MACHEN SOLLEN, LIEGEN OFT ZIEMLICH SCHWER IM MAGEN. UND MACHEN DICK.

Light oder nicht light: Dem Körper ist das egal, er misst nur die Energie – und die fehlt den Leicht-Produkten

Leicht-Margarine, Fruchtsaft ohne Zucker, Milch mit null Prozent Fett und Cola light. Jeder kennt diese Produkte, jeder Supermarkt hat sie. Light-Produkte haben unsere Ernährung verändert. Oder war es umgekehrt? Haben sich die Nahrungshersteller etwa nur unseren Wünschen angepasst?

Seit den 60er Jahren gibt es in den USA „leichte" Nahrungsmittel, seit fast 30 Jahren auch in Österreich. Jetzt gibt es sogar die Tiefkühl-Lasagne „light". Aber wann ist ein Lebensmittel überhaupt „light"?

In den meisten Fällen bedeutet „light", dass der Fettanteil gesenkt und der Wasseranteil erhöht wird. Das Problem dabei: Im Fett steckt der Geschmack. Und der soll ja erhalten bleiben. So greift die Industrie zu Aromastoffen und pumpt auf die Art den verlorenen Geschmack wieder hinein. Oder so etwas Ähnliches. Wie Aroma erzeugt wird? Nun, Schinkenaroma zum Beispiel wird aus allem Möglichen hergestellt, nur nicht aus Schinken. Aber das ist eine andere Geschichte.

Bei der Leicht-Margarine ist es mit einer „Geschmacksimpfung" nicht getan. Damit das verbleibende Fett und das Wasser einander nicht abstoßen und streichfähig bleiben, sind so genannte Emulgatoren nötig. Mit Geschmacksverstärkern und Konservierungsmitteln schmiegt sich das industriell gefertigte Streichfett fast wie richtige Butter an den Gaumen.

Braten ist mit der Leicht-Margarine aber nicht mehr möglich: Wegen des Wasseranteils verdampft sie beim Erhitzen in der Pfanne.

Fotos: Contrast

Eine alte, aber richtige Weisheit: Mehr Bewegung ist besser als jede Diät

Wasser statt Fett

Kritiker des Leichtfetts haben mit Recht angemerkt, dass den Kunden vor allem eines verkauft wird: Wasser – und das zu einem sehr hohen Preis. Im Vergleich zum Wasser vom Wasserwerk zahlt der Konsument für das teuer verarbeitet Wasser in der Leicht-Margarine 570-mal so viel.

Wasser selbst ist kalorienfrei. Im Gegensatz dazu enthalten normale Softdrinks sehr viel Zucker. Bei einer Dose mit 330 ml Inhalt können es durchaus sieben Würfel Zucker sein. Ein Liter eines üblichen Softdrinks kommt auf rund 400 Kalorien, das deckt ein Sechstel des täglichen Kalorienbedarfs eines Erwachsenen. Die Österreicher trinken pro Jahr im Schnitt 76 Liter Softdrinks pro Kopf,

in den Vereinigten Staaten von Amerika liegt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch sogar bei rund 200 Litern.

Die Softdrinks werden „light“, indem ihr Zuckeranteil durch künstliche Süßstoffe, wie etwa Aspartam, ersetzt wird.

Light macht dick

Leider lässt sich auch der Körper täuschen. Die Bauchspeicheldrüse reagiert auf die „Fälschung“ Süßstoff genauso wie auf den „echten“ Zucker: Sie produziert das Hormon Insulin, das der Körper zur Zuckerverarbeitung braucht. Viel Insulin im Blut heißt aber auch, dass weniger Fett abgebaut wird, erklärt der Sportmediziner Karl Schnabl: „Insulin ist genau das Hormon, das uns dick macht.“

Was passiert also, wenn man Zucker durch Süßstoff ersetzt? Dazu liegt eine Untersuchung unter 80.000 AmerikanerInnen vor: Die Süßstoff-Verwender haben im Kontrollzeitraum von einem Jahr mehr Gewicht zugelegt als die, die keinen Süßstoff verwendet haben!

Einen Sinn haben die „Leichten“ immerhin: Sie verursachen weniger Karies.

Unangenehmer Effekt: Nach der Diät nimmt man zu und wiegt mehr als vorher

Darüber, welches Essen wem am besten schmeckt, lässt sich streiten. Fest steht, dass es unserem Körper völlig egal ist, ob er „normale“ oder „leichte“ Nahrungsmittel zugeführt bekommt. Der Organismus achtet nur darauf, genug Energie zur Verfügung zu haben.

Lightfood im Test

In diesem Punkt schneiden Light-Mahlzeiten bei einem Test des Vereins für Konsumenteninformation (VKI) ziemlich schlecht ab. Mit einer Ausnahme war die Energiezufuhr bei allen untersuchten Produkten „sehr gering“ oder „gering“.

Das bedeutet, dass Sie zwar dieselbe Menge Nahrung, aber weniger Kohlehydrate, Fette und Eiweiß zu sich nehmen. Die Folge: Sie werden nicht satt.

Da sich der Körper aber nicht mit weniger abspeisen lässt, als er benötigt, verlangt er einfach mehr Nahrung. Sie haben Hunger! Falls der Körper trotzdem nicht ausreichend versorgt wird, stellt er sich auf die anscheinende Notsituation ein und speichert Fett. Der unerwünschte Effekt: Man nimmt zu.

Größerer Umsatz

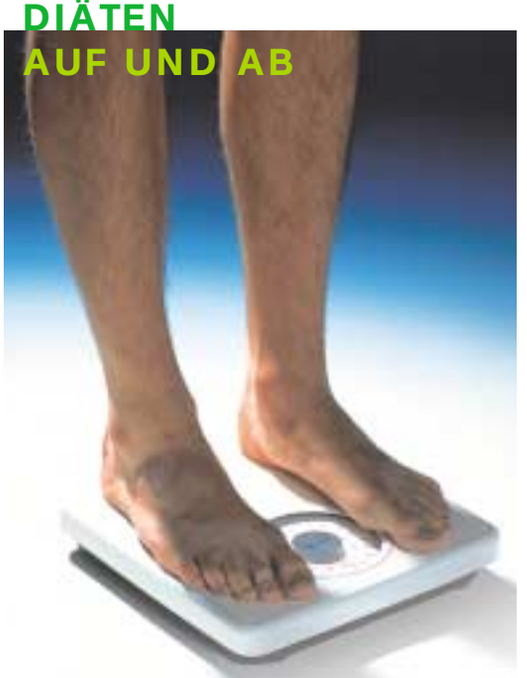
Untersuchungen in Supermärkten haben ergeben, dass Leicht-Produkte ihre schwereren Konkurrenten nicht aus den Regalen verdrängen konnten. Sie sind vielmehr eine Ergänzung für den Einkaufszettel und sorgen für ein Umsatzplus der Geschäfte. Im Speiseplan nehmen sie nicht die Position anderer Lebensmittel ein, sondern werden zusätzlich gekauft und verzehrt.

Abnehmen mit Light-Produkten allein ist somit nicht möglich. Bestenfalls kann das Gewicht gehalten werden. Trotz der immer größer werdenden Palette an Nahrungsmitteln mit reduziertem Fettanteil ist letztlich eines klar: Man verliert nur Gewicht, wenn man mehr Kalorien verbrennt, als man zu sich nimmt.

Das Rezept zum Abnehmen heißt daher nicht light und nicht Diät, sondern: Bewegung. ▲

Jürgen Plank

DIÄTEN AUF UND AB



Fünf Kilo weniger in einer Woche – weg mit dem Winterspeck.“ Jedes Jahr im Frühjahr machen Illustrierte mit Diäten Schlagzeilen. Bis zum Sommer wird das Erreichen der idealen Bikinifigur versprochen. Diese Blitzdiäten wirken, weil sie dem Körper Wasser entziehen. Der Fettanteil im Körper bleibt aber gleich. Wer seinem Körper Wasser entzieht und ein wenig Sport betreibt, wird mit Sicherheit abnehmen.

Um das geringere Gewicht zu halten, muss die Ernährung aber langfristig geändert werden. Das passiert jedoch viel seltener, wie ein Blick in die Liegestühle der Freibäder beweist. Der menschliche Körper neigt eben dazu, sein Gewicht zu halten. Beim Abnehmen schaltet er auf Sparflamme. Langt man dann wieder zu, kommt er mit der Umstellung nicht nach und setzt Fett an. Das ist der Jojo-Effekt – ein halbes Jahr nach der Diät ist man dicker als je zuvor.

LIGHTDRINKS NICHT FÜR KINDER!

Der Verein für Konsumenteninformation warnt davor, Kindern Limonaden in der Light-Version zu geben. Denn für Kinder können sogar die künstlichen Süßstoffe in zu großer Dosis enthalten sein. Gekühlter Früchtetee löscht den Durst garantiert kalorienfrei und erfrischt viel nachhaltiger!

Fotos: Contrast

Nur Handeln hilft!

Sind Österreicher die besten Lebensretter?

Wir sagen, wie sie es werden können.

Gestern habe ich auf der Mariahilfer Straße in Wien Erste Hilfe leisten müssen. Ich kam mit meiner Freundin wenige Minuten, nachdem der Notfall eingetreten war, dazu. Bis zu diesem Zeitpunkt waren viele Menschen vorbeigegangen, ohne zu handeln. Polizisten haben die Rettung angefordert, mehr nicht.

Hätte ich nicht zusammen mit meiner Freundin eingegriffen, wäre die Person hilflos erstickt. So hat sie überlebt. Es ist so einfach, etwas zu tun!“ JÜRGEN

ÖRK

Fotos: ÖJRK

Erste Hilfe lernen: Das Jugendrotkreuz unterrichtet schon die Kleinsten

Warum Erste Hilfe?

Erste Hilfe. Ein Begriff, den Sie gut kennen. Wohl auch aus dieser Zeitung. Ein Begriff, den Sie nicht mehr hören können? Weil Sie sowieso einen Kurs gemacht haben, und im Übrigen, ganz im Vertrauen, halten Sie nie an, wenn ein Unfall passiert, das wäre Ihnen viel zu gefährlich?

Wenn das zutrifft, dann lesen Sie diesen Artikel bitte nicht weiter. Denn er wird Ihre Unruhe drastisch erhöhen.

Beginnen wir mit einigen Tatsachen:

- Die häufigste Todesursache der Österreicher sind Herz- und Kreislaufkrankheiten. Auch Unfälle sind gar nicht so selten. Rein statistisch kann es auch Sie treffen.
- Gut wären auch Ihre Chancen zu überleben, wenn Ihr Herz aussetzt. Wenn jemand da ist, der helfen kann. Beim Herztod bleiben nur drei Minuten, um Sie wiederzubeleben. In drei Minuten ist die Rettung selten da. Wenn nicht jemand in der Nähe ist, der sich „drübertraut“, müssen Sie sterben. So wie es jeden Tag passiert.
- Sie meinen, irgendwer wird da sein, der Ihnen helfen kann. Lesen Sie nicht in dieser Zeitung immer über Helfer, die Leben retten? Stimmt! Aber diese Helfer sind meist Sanitäter. Oft retten Sie Leben. Manchmal kommen Sie zu spät.

Der Passant, der Nachbar, Ihr Mann, Ihre Frau oder wer auch immer Sie gefunden hat, wird Ihnen eher nicht helfen können. Denn eine Umfrage des Roten Kreuzes hat ergeben, dass sich nur ein Drittel der Österreicher zutraut, Erste Hilfe zu leisten. Das bedeutet, zwei Drittel trauen es sich nicht zu. Ihre Chance ist also 1 : 2.

- Es gibt noch andere Risken im Leben. Denken Sie mal nach, wogegen Sie versichert sind: Unfälle im Ausland, Parkschäden am Auto, Fensterbruch. Das sind harmlose Risken, seltene Fälle. Sie aber geben eine Menge Geld aus, um diese Risken zu kontrollieren. Und das Risiko Ihres Ablebens?
- Jetzt denken Sie vielleicht, was nützt mir Erste Hilfe, mir selber kann ich ja doch nicht helfen. Richtig, aber Ihren Angehörigen könnten Sie helfen. Und wenn Ihre Angehörigen, Ihre Kollegen, Ihre Freunde auch alle Erste Hilfe beherrschen, dann sind Ihre Chancen, dass sie Ihnen helfen können, wenn es Sie „erwischen“ sollte, ziemlich groß. Viel größer als 1 : 2.

Der Weltrekord

Verlassen Sie sich nicht nur auf die Ärzte und die Rettung. Viel sicherer sind Sie dran, wenn Ihnen sofort jemand hilft. Deshalb sollten Sie Erste Hilfe lernen. Sie und alle anderen auch. Nicht nur einmal im Leben, sondern immer wieder, damit Sie in keiner noch so hektischen Situation vergessen, wie man ein Leben rettet.

Näheres sagt Ihnen jede Rotkreuz-Dienststelle oder die Homepage *www.erstehilfe.cc*. Dort versucht das Österreichische Rote Kreuz im Herbst 2001, einen Weltrekord in Erster Hilfe aufzustellen. Der Rekord kommt nur zustande, wenn viele Leute mitmachen. Das wäre doch ein Anlass auch für Sie: Erhöhen Sie Ihre Überlebenschance und die Ihrer Kinder!

Was sonst passieren könnte? Lassen wir noch einmal den Sanitäter Jürgen zu Wort kommen, der in der Mariahilfer Straße mit seiner Freundin ein Leben gerettet hat:

„Diese Situation war eine Ausnahme, denn die meisten Leute, die ich in meiner siebenjährigen Tätigkeit als Sanitäter wiederzubeleben versucht habe, waren zu Hause neben Ihrer Familie zusammengebrochen. Das Leid der Familie ist unermesslich, und der Vorwurf, ‚Ich hätte was tun können und habe nicht gehandelt‘, macht alles nur noch schlimmer. Besucht die Kurse, Leute. Sie machen euch sicher, und ihr traut euch zu handeln.“ ▲ *Thomas Aistleitner*

Fotos: ÖJRK

Sommer, Sonne, Sicherheit

Badeunfälle sind gar nicht so selten. Einige einfache Tipps erhöhen Ihre Sicherheit.

JUGENDROTKREUZ BADEREGELN

Sommerzeit ist Badezeit. Seen und Freibäder bieten Abkühlung für alle. Jährlich geschehen aber leider rund 2500 Badeunfälle in Österreich, etwa 120 davon enden tödlich. Besonders gefährdet sind drei Gruppen:

- Kleinkinder zwischen ein und vier Jahren, die aus Unachtsamkeit ins Wasser fallen.
- Jugendliche zwischen 15 und 25, die ihre Fähigkeiten überschätzen und sich durch Leichtsinn gefährden.
- 45- bis 60-Jährige, die für Kreislaufversagen und Herzattacken beim Schwimmen anfällig sind.

Damit der Badeurlaub sicher verläuft, rät das Österreichische Jugendrotkreuz (ÖJRK) zur Einhaltung einiger Baderegeln.

GESUNDHEIT. Wie jede andere Sportart auch sollte Schwimmen nur bei völliger Gesundheit betrieben werden. Andernfalls kann körperliche Anstrengung den Körper zusätzlich belasten. Bis zur Genesung gilt absolutes Badeverbot.

HINWEISSCHILDER beachten. Auf Hinweisschildern kann man lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Um sicheres Baden zu gewährleisten, sind diese Hinweise zu befolgen.

DUSCHEN. Vor dem Bad ist Duschen zur Abkühlung wichtig. Das unterstützt den Kreislauf und hilft dem Körper, sich bei hohen Temperaturen an das kühlere Badewasser zu gewöhnen. Niemals nach dem Sonnenbad ins Wasser springen!

KÄLTEGEFÜHL. Bei Kältegefühl ist das Wasser sofort zu verlassen. Die Muskeln sind dann nicht mehr richtig aufgewärmt, und die gefährlichen Krämpfe sind möglich.

SPRINGEN. Das Springen in unbekannte Gewässer ist sehr gefährlich und daher strengstens verboten. Steine unter der Wasseroberfläche haben schon so manchen schweren Badeunfall verursacht. Auch im Freibad ist der Sprung ins Wasser nicht überall erlaubt.

ÜBERMUT. Ein Sprichwort besagt: Übermut tut selten gut. Das stimmt gerade beim Badesport, denn Schwimmen und Tauchen darf keine Mutfrage sein: Es muss ja nicht gleich das Zehnmeterbrett sein! Ein Sprung vom Einmeterbrett, bei dem die Angst nicht mitspringt, macht bestimmt mehr Spaß.

VORSICHT IM ERLEBNISBAD. Im Erlebnisbad sind besonders viele Gäste und nutzen Wellenbäder und Wasserrutschen. Große Vorsicht ist in Bereichen geboten, in denen sich Kleinkinder aufhalten.

ESSEN. Dass Wassersport hungrig macht, wissen nicht nur Langstreckenschwimmer. Wer eine Hauptmahlzeit eingenommen hat, sollte sich vor dem Weiterkraulen eine Stunde Pause gönnen.

SONNENSCHUTZ. Nur die Sonnencreme oder der Sonnenspray mit hohem Lichtschutzfaktor schützen vor den schädlichen UVB-Strahlen. Ein hoher Schutzfaktor sollte aber nicht zu stundenlangem Planschen und anschließendem Sonnenbaden verleiten: Bei der Wahl des Sonnenschutzmittels ist auch auf dessen Wasserfestigkeit zu achten.

Ein Test des Vereins für Konsumenteninformation (VKI) hat ergeben, dass der auf den Packungen versprochene Sonnenschutzfaktor tatsächlich gegeben ist. Das ist gut so, denn ohne Sonnenbrand macht Baden am meisten Spaß! ▲

SICHER IN DER SONNE

Fünf Tipps vor dem Sonnenbad.

1. Sonnencremes oder Sonnenlotions verwenden.
2. Am Beginn des Badeurlaubs muss sich die Haut langsam an die Sonne gewöhnen.
3. Sonnenhut oder Kappe tragen.
4. Kinder unter drei Jahren dürfen nur für kurze Zeit in die Sonne.
5. Zweimaliges Auftragen der Sonnencreme verdoppelt die täglich erlaubte Aufenthaltsdauer in der Sonne nicht.

Illustrationen: ÖJRK/Karch

SERVICE

Baderegeln als Poster.

Das Poster „Die wichtigsten Baderegeln“ sowie Informationen zu den Schwimmausbildungen des Jugendrotkreuzes erhalten Sie bei den **ÖJRK-Landesleitungen.** Die Adressen finden Sie im Internet: **www.jugendrotkreuz.at**

ÖJRK HELFEN MACHT SCHULE

Die besten

Schwierige Einzelaufgaben waren zu bewältigen

Auch der schriftliche Test hatte es in sich

Perfekte Rundumversorgung des Patienten war gewährleistet

Aufwärmen im Zelt zwischendurch

Notfallcheck beim Raftingunfall: genau beobachtet vom Bewerter

Sanitätshilfe unter schwierigsten Bedingungen

Fotos: ÖRK/LV Vorarlberg

Retter Österreichs

Markt Piesting und Lustenau sind die Sieger des 11. Rotkreuz-Bundesbewerbs für Sanitätshilfe. Aber nur einer kann zum Europabewerb fahren.

Die Anspannung steht den Teilnehmern ins Gesicht geschrieben

Nach dem Einsatz: Feedback vom Bewerter

BEWERB KNAPPER SIEG

Am 16. Juni 2001 fand in Bludenz/Nüziders der diesjährige Sanitätshilfe-Bundesbewerb des Österreichischen Roten Kreuzes (ÖRK) statt. Herausragende Sieger des 11. Bewerbes wurden ex aequo die Gruppen aus Markt Piesting (Niederösterreich) und Lustenau (Vorarlberg). Den dritten Platz belegten die Sanitäter aus Grünburg (Oberösterreich).

Sieg im Stechen. Da aus Österreich nur ein Vertreter am Europäischen Bewerb für Sanitätshilfe, der dieses Jahr in Brüssel stattfindet, teilnehmen kann, wurde gemäß den Statuten ein Stechen durchgeführt. Die Gruppenkommandanten von Lustenau und Markt Piesting traten zu einer theoretischen Prüfung an, die Markt Piesting knapp für sich entscheiden konnte.

Die Teilnehmer am Bundesbewerb waren nicht nur durch theoretische und praxisnahe Situationen gefordert – am Nachmittag setzte starker Regen ein, der die Bewältigung der schwierigen Übungen erschwerte.

Wichtige Freiwillige. Die Veranstaltung sollte den hohen Stellenwert der Freiwilligen hervorheben. Die freiwilligen Mitarbeiter des Roten Kreuzes leisteten vergangenes Jahr rund 11,9 Millionen Stunden im Dienst des Nächsten, das entspricht einem Wert von ca. 3,2 Milliarden Schilling.

„Die wahren Sieger", hob Rotkreuz-Präsident Fredy Mayer hervor, „sind die Patienten, die vom hervorragenden Ausbildungsstand unserer Mitarbeiter nur profitieren können!"

Werkzeug der Lebensretter: Beatmungsbeutel, Absaugeinheit

Üben ist wichtig: Die wahren Sieger des Bewerbes sind die Patienten. Denn gut ausgebildete Retter sind bessere Retter!

DAS ENDERGEBNIS

1. Markt Piesting, NÖ (2418 Punkte)
1. Lustenau, Vbg. (2418 Punkte)
3. Grünburg, OÖ (2330 Punkte)
4. Enns, OÖ (2283 Punkte)
5. Mattersburg, Bgld. (2209 Punkte)
6. Lienz, Tirol (2189 Punkte)
7. Allentsteig, NÖ (2178 Punkte)
7. St. Stefan i. R., Stmk. (2178 Punkte)
9. Graz-Stadt, Stmk. (2158 Punkte)
10. Matrei i. O., Tirol (2125 Punkte)
11. Van Swieten, Wien (2088 Punkte)
12. Altenmarkt, Sbg. (2072 Punkte)
13. Spittal a. d. Drau, Ktn. (2071 Punkte)
14. Lucka, BRD (2016 Punkte)
15. Salzburg-Stadt, Sbg. (1959 Punkte)
16. Hard, Vbg. (1650 Punkte)

ROTKREUZ-HILFE INTERNATIONAL

Nach dem Beben

INDIEN – EIN LAND WIRD AUFGEBAUT. ÖSTERREICHER SIND DABEI.

Am 26. Jänner 2001 bebte im indischen Bundesstaat Gujarat an der Grenze zu Pakistan die Erde 30 Sekunden lang. Die Stärke betrug 7,9 nach Richter, das ist die stärkste Erdbewegung der letzten zehn Jahre.

Am nächsten zum Epizentrum des Erdbebens liegt die Stadt Bhuj. Sie wurde fast völlig zerstört.

Der ÖRK-Mitarbeiter Günter Stummer war als Teil eines internationalen Rotkreuz-Teams nach dem Beben vor Ort. Sehr rasch wurde das Ausmaß der Katastrophe sichtbar: Rund 35.000 Menschen starben, 70.000 mussten in Spitälern behandelt werden.

Notunterkünfte in Bhachau

Zerstörte Wasser-Pipelines

Zunächst sorgte Stummer mit seinem Team für die Wasserversorgung der Überlebenden. „Das größte Problem waren die zerstörten Pipelines in den Städten“, erzählt der Oberösterreicher.

Nach 16 Tagen kehrte Günter Stummer nach Österreich zurück. Er weiß, die Hilfe muss weitergehen: „Da gibt es kein Ende nach drei Monaten – das dauert Jahre.“ Hunderttausende Menschen sind durch das Erdbeben obdachlos geworden.

Stummer wurde von drei Telekom-Spezialisten des ÖRK und zwei Wassertechnikern abgelöst. Sie haben bereits 150 Dämme repariert und so die Wasserversorgung in vielen Dörfern verbessert. Die Arbeit von Martin Janda und Klaus Schnopfhagen wird noch mindestens bis November 2001 weitergehen.

Seit Ende Juni sind die ÖRK-Mitarbeiter Alfred Melgarejo und Regina Tauschek in Gujarat im Einsatz. Gemeinsam mit einer Architektin des Deutschen Roten Kreuzes betreuen sie den Bau von Häusern.

Der Wiederaufbau muss rasch erfolgen, weil für heuer eine ergiebige Monsunregenzeit erwartet wird.

Bei diesem Projekt wird die Bevölkerung eingebunden: Das Rote Kreuz richtet Baumaterial- und Werkzeuglager ein, den Bau übernehmen die Familien selbst.

Melgarejo und Tauschek bleiben mindestens ein Jahr in Gujarat. Die Katastrophe in Indien ist nicht in Vergessenheit geraten. Die Hilfe des Roten Kreuzes geht weiter.

„Nicht aufhören“

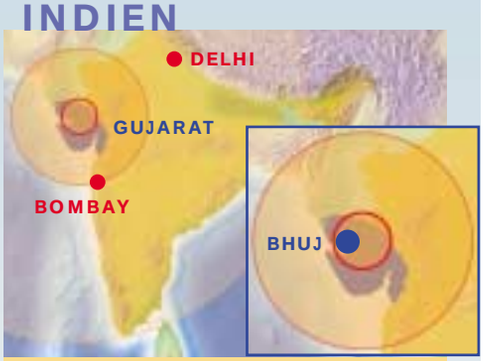
Die Schüler des BG/BRG Schauerstraße in Wels haben ihren Beitrag zur Indienhilfe geleistet: Sie haben Geld gesammelt und mit dem Verkauf der „Gesunden Jause“ ein Projekt gestartet. So kamen 40.000 Schilling zusammen.

Damit das ÖRK seinen Einsatz fortsetzen kann, bittet Günter Stummer: „Mit dem Spenden bitte jetzt nicht aufhören.“

P.S.K. 2345000, Kennwort „Indien“.

Jürgen Plank ▲

Bhuj: Suche nach Habseligkeiten in den Trümmern der zerstörten Häuser



Der Bundesstaat Gujarat

Gujarat ist mit einer Fläche von rund 195.000 Quadratkilometern beinahe so groß wie Großbritannien. Hier leben etwa 41,3 Millionen Menschen, der berühmteste Sohn Gujarats ist Mahatma Gandhi.

Fotos: ÖRK

ÖRK

BERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Damit Pflege nicht krank macht

RECHTZEITIG BERATUNG EINHOLEN – BEIM ROTEN KREUZ.

Wer will nicht in den eigenen vier Wänden betreut und gepflegt werden, wenn es einem einmal nicht gut geht?

Beschwerden sind oft leichter zu verkraften, wenn man das Gefühl hat: „Es gibt jemanden, der mich und meine Sorgen ernst nimmt."

Immer häufiger können Menschen ihren Angehörigen diesen Wunsch erfüllen. Die Angehörigen sind dabei aber oft genauso belastet wie der Patient selbst durch seine Krankheit: Es ist nicht leicht, jemanden zu pflegen, vor allem, wenn man es noch nie gemacht hat.

Hier bietet das Rote Kreuz seine Hilfe an: Neben Informationsbroschüren werden Kurse für Angehörige und Begleitung für Beratungsgespräche angeboten.

Es gilt, auch den Angehörigen die Angst zu nehmen. Viele benötigen Trost, da ihnen ein schwerer Verlust bevorsteht, oder einfach „nur" Anerkennung für die schwierige Arbeit, die sie leisten.

Unersetzbar: Betreuung durch Angehörige

Pflegen Sie selbst?

Wenn Sie Ihre Eltern, Großeltern, Ihre Partner oder einfach Mitmenschen in Not betreuen und pflegen, können auch Sie selbst durch die körperlichen und seelischen Belastungen der Pflege in die Gefahr geraten, gesundheitliche Schäden zu erleiden. Rat und Hilfe von außen sind daher wichtig.

Projekt für Beratung

Das Österreichische Rote Kreuz und der Fonds Gesundes Österreich bieten im Rahmen eines Pilotprojektes erstmals qualifizierte Beratung und Unterstützung für gesundheitsförderndes Verhalten in Pflege und Betreuung an. Auf diese Weise wollen wir auch Ihre eigene Gesundheit erhalten und weiter stärken.

Auch die Pflegenden brauchen Rat und Hilfe

Qualifizierte Partner

Es stehen Ihnen speziell ausgebildete RotkreuzMitarbeiterInnen als Ansprechpartner zur Verfügung. Sie sind hoch qualifiziert und können Sie mit gesundheitsfördernden Tipps unterstützen. Die Beratungen werden in Einzelgesprächen oder Gruppen angeboten. Der Inhalt ist selbstverständlich vertraulich.

Das Service

Dieses Service ist kostenlos und wird vom Fonds Gesundes Österreich und dem Österreichischen Roten Kreuz finanziert. Die Beratungsleistung kann bis zu viermal in Anspruch genommen werden.

Das Gespräch kann im Haushalt der Pflegenden oder in einer Rotkreuz-Dienststelle stattfinden. Dieses Service wird ein Jahr lang seit Juli 2001 angeboten. ▲

RUFEN SIE AN ...

Wo Sie kostenlose Hilfe und Beratung bekommen:

- Wien
- Niederösterreich: Neunkirchen, Tulln, Wiener Neustadt
- Burgenland: Eisenstadt, Güssing, Oberwart
- Kärnten: Feldkirchen, Stadt Spittal/Drau, Villach, Lieser- und Maltatal
- Oberösterreich: Linz und Perg
- Steiermark: Feldbach, Graz und Umgebung, Hartberg, Gröbming/Trieben, Judenburg, Leibnitz, Leoben, Murau, Voitsberg, Weiz

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:
Mag. Monika Wild
Tel.: 01/589 00-122,
wild@redcross.or.at

Praktische Tipps für die Pflege daheim

Folder „Beratung für pflegende Angehörige"

RAT & HILFE

JETZT IMPFEN ...

... bevor Sie Ihren Urlaub antreten!

Sommer, Sonne, Palmen, Meer – erlebnishungrige Touristen reisen bis in die entlegensten Winkel der Erde und genießen ihren wohlverdienten Urlaub. So mancher von ihnen wird aber neben sonnengebräunter Haut und bunten Fotos auch unliebsame Erkrankungen mit nach Hause bringen.

100-mal ansteckender als Aids. Malaria, Hepatitis-A, Hepatitis-B, Cholera, Diphterie, Typhus, aber auch Tetanus, Tollwut oder Meningokokken-Meningitis sind eine kleine Auswahl aus dem Souvenirladen gefährlicher Urlaubskrankheiten. Die Viruserkrankung Hepatitis-B etwa ist 100-mal infektiöser als Aids und kann zu einer chronischen Lebererkrankung und zu Leberkrebs führen. Aber auch eine Reise ans nicht so exotische Mittelmeer und der Genuss von Meeresfrüchten können zu einer Infektion mit dem Hepatitis-A-Virus führen.

Der einzige Schutz. „Die Impfung bietet den einzigen Schutz, um Erkrankungen während oder nach dem Urlaub vorzubeugen", sagt Dr. Heinz Peter Slatin, Chefarzt des Österreichischen Roten Kreuzes. „Vorsichtiger Umgang mit Nahrung oder lange Hosen gegen Mückenstiche allein reichen nicht aus, um Infektionen zu vermeiden. Je nach Urlaubsziel sind verschiedene Schutzimpfungen notwendig. Informieren Sie sich etwa sechs bis acht Wochen vor der Abreise, denn nicht alle Impfstoffe können gleichzeitig verabreicht werden. Auch wirken manche Impfungen erst nach Wochen." Neben den für die verschiedenen Länder unbedingt vorgeschriebenen Impfungen empfiehlt Dr. Slatin für jede Reise Impfungen gegen Tetanus, Polio, Hepatitis-A, Typhus und Diphterie.

Österreichisches Impf-Komitee

Weitere Infos. Auskünfte über Schutzimpfungen und Impfstellen geben die Landessanitätsdirektionen in den Landeshauptstädten, Hausarzt oder Apotheker. Daneben informieren zahlreiche weitere Stellen, z. B. die Impfstelle für Auslandsreisende *(Tel.: 01/531 14-87622)* oder das Österreichische Impf-Komitee unter *www.impf.at.*

VON ROTKREUZ-ARZT DR. HEINZ PETER SLATIN

REZEPT

Aus: „Griechische Rezepte", Verlag GU, 64 S., öS 94,–. Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen mit diesem Rezept. Unter allen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare dieses Buches.

Adresse: Redaktion „Das Rote Kreuz", Kennwort „Inselküche", Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

DAS REZEPT FÜR DEN AUGUST

Zitronensuppe

Ein Hauch von Griechenland.

Zutaten für 4 Personen:
750 g Hühnerklein
1 Karotte, 2 Zwiebeln
1 Sellerieknolle (geputzt 125 g)
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt, Salz
1 Tasse Langkornreis
1 unbehandelte Zitrone, 2 Eier
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: *1 1/2 Stunden*
Pro Portion ca.: *1535 kJ/368 kcal 36 g Ew/14 g F/25 g Kh*

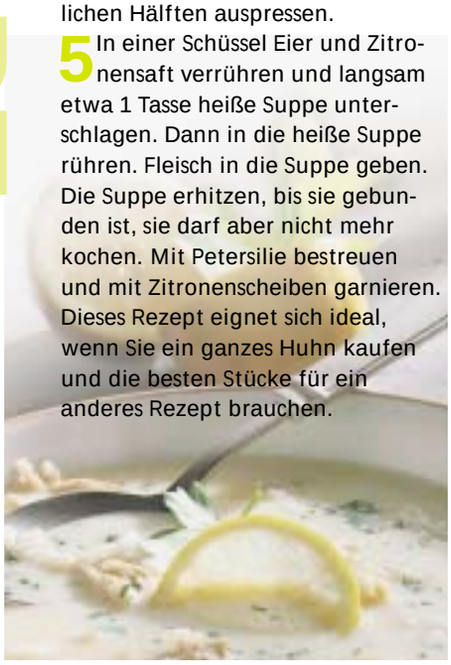
1 Das Hühnerklein waschen und in einen Topf geben. Knapp 1 1/4 l Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze offen aufkochen.

2 Inzwischen Karotte, Sellerie und Zwiebeln schälen und grob würfeln. Von der Hühnerbrühe den Schaum abschöpfen, das Gemüse, Pfefferkörner und Lorbeer dazugeben, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Std. garen.

3 Das gare Hühnerklein herausheben und zur Seite stellen, die Brühe durch ein Sieb gießen und wieder zurück in den Topf füllen. Den Reis einrühren und offen bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.

4 Hühnerklein enthäuten, Fleisch ablösen, in Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, halbieren und von den Hälften 4 dünne Scheiben abschneiden. Die restlichen Hälften auspressen.

5 In einer Schüssel Eier und Zitronensaft verrühren und langsam etwa 1 Tasse heiße Suppe unterschlagen. Dann in die heiße Suppe rühren. Fleisch in die Suppe geben. Die Suppe erhitzen, bis sie gebunden ist, sie darf aber nicht mehr kochen. Mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenscheiben garnieren. Dieses Rezept eignet sich ideal, wenn Sie ein ganzes Huhn kaufen und die besten Stücke für ein anderes Rezept brauchen.



*Gewinner der letzten Ausgabe: Margot **Geiger**, 6850 Dornbirn; Helga **Jessner**, 1190 Wien; Katharina **Huber**, 4490 St. Florian; Agnes **Erblehner**, 4810 Gmunden; Benedikt **Steinberger**, 8720 Knittelfeld.*

SO HELFEN SIE

WAS TUN SIE, WENN ...

Sind Sie ein kompetenter Ersthelfer?

Vermisst im Schwimmbad

Das Wasser schimmerte genauso blau wie der strahlende Himmel. Was für ein Tag, dachte Julia. Einfach ideal fürs Schwimmbad. Noch dazu ein Wochentag, wo sich nicht alles auf der Liegewiese drängelt.
Julia machte es nichts aus, einen Tag im Bad zu verbringen, ohne schwimmen zu gehen. Sie hielt lieber ihr Baby im Arm und plauderte mit ihrer Freundin Marion. Die hatte schon zwei größere Kinder. Sarah war sieben und konnte längst schwimmen. Und wenn ihre kleine Schwester Lena die Schwimmflügel auf den Armen hatte, durfte Sarah mit ihr allein ins Becken gehen. Denn Lena konnte mit ihren vier Jahren auch schon ein bisschen schwimmen – mit Schwimmflügeln.

„Es wird Zeit, dass sie es auch ohne Flügel lernt", überlegte Marion. Die beiden Frauen hatten ihre Handtücher auf der Liegewiese ausgebreitet und genossen den Tag.
„Muss ein kleines Kind schon schwimmen können?", fragte Julia. Marion stand auf: „Besser früher als später." Sie hielt die Hand über die Augen und sah sich um. „Wo ist sie denn? Ich werde ihr jetzt Unterricht geben. Und dann gibt's Eis für alle."
Julia blinzelte in die Sonne. Was für ein Sommer. Jeden Tag könnte ich mit Marion hier sein. Mit den Kindern ist es so richtig gemütlich.

Als Marion nach einigen Minuten zurückkam, sah Julia sofort, dass die Gemütlichkeit vorbei war. Marion war allein, und sie sah beunruhigt aus. „Lena und Sarah! Ich finde sie nicht! Waren sie bei dir?"
Julia stand auf. „Nein, bleib hier und warte", meinte Marion. „Ich schaue zur Kassa, vielleicht sind sie hinausgelaufen." Marion stürmte davon.
Julia überlegte. Sollte sie wirklich hier bleiben? Eine Stimme in ihrem Kopf sagte, dass sie hier nicht nützlich war. Es war die Stimme des Kursleiters aus dem „Kindernotfälle"-Kurs. Die Stimme sagte: „Bevor Sie handeln, denken Sie nach, was am dringendsten ist. Erstellen Sie im Kopf eine Dringlichkeitsliste. Das dauert zwei Sekunden. Dann erst handeln Sie."
Julia überlegte. Wo lag das Problem? Kinder laufen eben gerne herum. Da meldete sich die Stimme aus dem Kurs wieder: „Eine häufige Todesursache bei Kleinkindern ist Ertrinken ..."
Das Wasser! Egal, wo Lena und Sarah waren, die größte Gefahr ging vom Wasser aus! Julia rannte mit ihrem Baby zum Kinderbecken. Es war leer. Sie sah zum großen Pool. Da, beim Sprungbrett vor den Kabinen spielten Kinder. Im Laufschritt näherte sich Julia den Kindern. Keine Sarah, keine Lena. Nur ein paar größere Kinder. Julia brach der Schweiß aus, als sie zwischen den Beinen der Kinder zwei kleine orange Schwimmflügel liegen sah, direkt neben dem Becken ...

Sie starrte ins Wasser. Alles blau, nur blau. Silberne Reflexionen. War da ein dunkler Fleck?
„Juuulia!", krähte da eine Stimme hinter ihr. Sie fuhr herum und blickte direkt in Sarahs Gesicht und dahinter in eine offene Toilettentür. Drin saß ein kleines Mädchen und strahlte: „Schau, Lena ist alleine am Klo!"
Als alle gemeinsam auf der Wiese saßen und Eis schleckten, wischte sich Julia die letzten Schweißperlen von der Stirn. Der Sommer kann weitergehen, dachte sie. Mit mehr Vorsicht.

Thomas Aistleitner

Wüssten Sie, was zu tun ist, wenn Sie ein Kind leblos im Wasser finden? Wenn ja, dann sind Sie ein kompetenter Ersthelfer. Wenn Ihre Antwort „teilweise" oder „eigentlich nicht" lautet, sollten Sie Ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auffrischen. Am besten mit einem Kurs beim Roten Kreuz.

SWIMMINGPOOL, BIOTOP ODER TEICH

GEFAHREN
- Ertrinkungstod
- Angst vor dem Wasser

UNFALLVERHÜTUNG
- Babyschwimmkurse besuchen
- Angst vor dem Wasser nehmen
- Nicht unbeaufsichtigt im Planschbecken lassen; auch in seichtem Wasser kann ein Kind ertrinken
- Gartenteiche, Bottiche und Regentonnen müssen mittels Abdeckungen und/oder Einzäunungen abgesichert sein; Swimmingpools sind durch einen Zaun zu sichern, Abdeckungen reichen nicht aus: Stürzt das Kind in den Pool, kann es auch unter der Abdeckung ertrinken
- Bei Verwendung von Schwimmflügeln auf zwei getrennte Luftkammern und Sicherheitsventil achten
- Nur geprüfte Schwimmflügel verwenden; auch bei Bootsfahrten überstreifen
- Gebrauchsanweisung beachten – Alter und Gewicht müssen abgestimmt werden
- Beschädigte Schwimmhilfen nicht kleben; neue kaufen
- Auch den Sicherheitsnormen entsprechende Schwimmhilfen sind nur unter Aufsicht zu verwenden
- Schwimmtiere und Schwimmreifen oder anderes Wasserspielzeug sind keine Schwimmhilfen, weil das Kind bei Benutzung leicht ab- oder durchrutschen kann
- Kinder, die noch nicht oder nicht ausdauernd schwimmen können, dürfen nicht alleine auf einer Luftmatratze sein

ERTRINKEN
Unter dem Begriff „Ertrinken" versteht man die Verlegung der Atemwege nach dem Untertauchen im Wasser oder anderen Flüssigkeiten. Kinder im Alter zwischen fünf und 14 Jahren stellen die größte Patientengruppe bei diesem Notfallgeschehen dar.

ERSTE HILFE
Rasche Bergung aus dem Wasser; auf Selbstschutz achten!
Stellen der Notfalldiagnose; entsprechende lebensrettende Sofortmaßnahme

NOTRUF

RÄTSELN SIE MIT!

GEWINNEN SIE EINE RES-Q-144 ARMBANDUHR MIT KLETTBAND ODER EINEN VON 20 ROTKREUZ-TEDDYBÄREN!

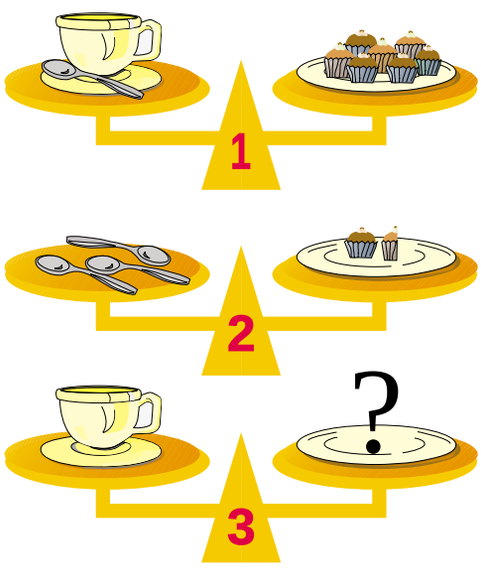
Die Buchstaben in den gelben Feldern des Kreuzworträtsels bezeichnen ein wichtiges Hilfsmittel der Ersten Hilfe, das in keinem Erste-Hilfe-Kasten fehlen darf.

Senden Sie die Auflösung per Postkarte bis **20. August 2001** an das ÖRK-Pressereferat, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Aus den richtigen Einsendungen werden 21 Preise gezogen. Hauptpreis ist eine sportliche Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe. Weitere Preise sind die beliebten Rotkreuz-Teddybären.

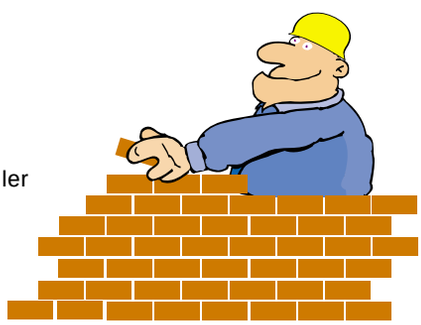
Die Ziehung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Über dieses Preisrätsel kann kein Schriftverkehr geführt werden. Die Preise können nicht bar abgelöst werden.

Welthilfs-sprache	rasch durchgef. Dienst-leistung	spez. Fitness-training		vorhanden, aber nicht unmittelb. sichtbar		Leistungs-fähigkeit			größte japan. Insel	Pensionär
5									Wund-starr-krampf	
		3		radikal. polit. Klub i. d. franz. Revolution	8	vor, lat.				
schnee-frei		Ausruf d. Bestür-zung				Paradies				
entschie-den, be-stimmt		Zahlungs-unfähig-keit								
				7		verber-gen, engl.		feiner Spott		
			6		dt. Dichter, †			4		
österr. Popstar, †		bildender Künstler	Meeres-bucht				dt. Fluss		9	
Krank-heitser-reger	11		Indianer Süd- u. Mittel-amerikas							zeitge-nöss. Richtg. i. d. Kunst
					jugosl. Politiker, †		weinen, engl.		Voraus-zahlung	
anbietend			Verord-nung			ital. Gruß	10			
Schwur				Waldtier		holt d. Internet aufs Handy		Getränk		
Schank-tisch	weltbek. russ. Ballett-ensemble			2			span. Fluss			
					nobili-tieren					
Facharzt									1	



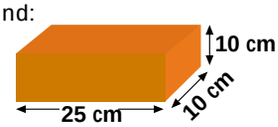
WIE VIELE TÖRTCHEN

Was meinst du, wie viele Törtchen sollten auf dem Teller von Bild 3 liegen?



WIE HOCH IST DIE MAUER?

Wenn diese Mauer fertig ist, wird sie zehn Ziegelsteine hoch sein. Die Maße der Ziegel sind:



Der Maurer streicht 2 cm dick Zement zwischen jede Ziegelreihe. Wie hoch ist die fertige Mauer?

AUFLÖSUNG

DIE LÖSUNG: VITAMINE

Kreuzworträtsel

Wir fragten nach dem Begriff für etwas, das jeder Mensch zum Überleben braucht, während die Kinder in der Ukraine zu wenig davon haben. Der Begriff lautet **Vitamine,** und das Österreichische Rote Kreuz arbeitet bereits daran, den Mangel der „Kinder von Tschernobyl“ auszugleichen.

Aus den zahlreichen Einsendungen wurden folgende Gewinner gezogen:
Den ersten Preis, eine Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe, gewann **Gertrud Leimüller,** 5101 Bergheim.
Je einen Rotkreuz-Teddybären erhielten: **Elfriede Karmelio,** 1160 Wien; **Karl Stöckl,** 1120 Wien; **Alfred Wallner,** 1230 Wien; **Olga Harant,** 1040 Wien; **Patrick Csank,** 2821 Lanzenkirchen; **Josefa Gansberger,** 3380 Pöchlarn; **Elisabeth Fischill,** 4860 Lenzing; **M. Grawert,** 4810 Gmunden; **Hugo Dolzer,** 4020 Linz; **Hildegard Meisterhofer,** 8255 St. Jakob i. W.; **Silvia Pachler,** 9020 Klagenfurt; **Lydia Leitner,** 9805 Baldramsdorf; **Margareta Gobold,** 9473 Lavamünd; **Dieter Weber,** 7501 Oberdorf; **Johann Stranz,** 7100 Neusiedl/See; **Josefine Laubenbacher,** 5020 Salzburg; **Ineke Scharff,** 5084 Großgmain; **Margit Mathis,** 6900 Bregenz; **Annemarie Jutz,** 6800 Feldkirch; Mag. Dr. **Andreas Lackner,** 8091 Jagerberg.

Eine **CD „world wide words“** haben gewonnen: **Otto Lienhart,** 1180 Wien; **Veronika Jungwirth,** 4840 Vöcklabruck; **Agnes Thinschmidt,** 1200 Wien; **Leo Weber,** 2143 Großkrut.

Einen **Pulsmesser** haben gewonnen: **Kornelia Motschiunig,** 9543 Arriach; **Elisabeth Rothauer,** 4824 Gosau.
Wir gratulieren den Gewinnern!

Ein weiter Weg

Da Waldi doppelt so schnell läuft wie sein Herr, lief er die Strecke von 8 km zweimal = 16 km.

Familie Kinderreich

Die Mädchen haben alle denselben Bruder.

Vogelflug

3 Vögel in einer Reihe – einer hinter dem anderen.

EINSICHTEN

EINSICHTEN UND WEISHEITEN

Freude

„Nenne dich nicht arm, weil deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist nur der, der nie geträumt hat.“
Marie v. Ebner-Eschenbach, österr. Dichterin (1830–1916), eingesandt von Veronika Jungwirth, Vöcklabruck

„Die Freuden, die du anderen Menschen zuteil werden lässt, kehren ganz bestimmt in dein eigenes Herz zurück.“
Von Leserin Agnes Thinschmidt, 1200 Wien

„Warum es den Leuten so schwer fällt, glücklich zu sein? Weil sie die Vergangenheit besser sehen, als sie war, die Gegenwart schlechter, als sie ist, und die Zukunft herrlicher, als sie sein wird.“
Marcel Pagnol, franz. Schriftsteller (1895–1974), eingesandt von Leo Weber, 2143 Grosskrut

Reise

„Früher fuhr man dorthin, wo etwas Schönes zu sehen war, heute fährt man dorthin, wo es einen Parkplatz gibt.“
*Françoise Arnoul, franz. Schauspielerin (*1931)*

„Elf Monate kämpft man ums Dasein, im Urlaub ums Dortsein.“
Werner Finck, deutscher Kabarettist (1902–1978)

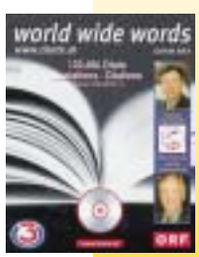
„Eine Brandung auf Hawaii, das ist ein Drittel Wasser und zwei Drittel Menschen.“
▲ *Bob Hope, amerik. Schauspieler (*1903)*

„Wenn man beginnt, seinem Passfoto ähnlich zu sehen, sollte man in Urlaub fahren.“
*Ephraim Kishon, israel. Schriftsteller (*1924)* ▼

Contrast

WORLD WIDE WORDS

Das Zitatenlexikon auf CD!



Schon in der vierten Auflage ist die Zitatensammlung „world wide words“ auf CD-ROM erschienen. Die CD enthält 123.456 Zitate von 15.000 Personen in vier Sprachen. Eine umfangreiche Suchfunktion erleichtert das Finden des gesuchten Zitats. Auch eine Suche nach Themen ist möglich. Die CD ist auf Win 95/98/2000/NT 4.0 lauffähig und kostet öS 1111,–.
Erhältlich im Buchhandel oder bei Edition Böck, Fax: 02252/758 87, E-Mail: hans.boeck@telecom.at.
Zitate im Internet: www.zitate.at